DODATEK TECHNICZNY

DO

PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO „SOKÓŁ“

ROK XV WARSZAWA, MARZEC 1939 R Nr. 3

V Zawody gimnastyczne o mistrzostwo Polski w 1939 r.

W miarę ciągłego rozwoju i postępu na polu ćwiczeń cielesnych, rosną coraz bardziej wymagania stawiane poziomowi i doborowi ćwiczeń jak i zawodnikom, a zwłaszcza zawodnikom stającym do zawodów o Mistrzostwo Polski.

Ostatnie zawody wykazały znaczny postęp i były sprawdzianem systematycznej pracy, jaką przeprowadzili zawodnicy i zawodniczki nad sobą w ciągu ub. roku.

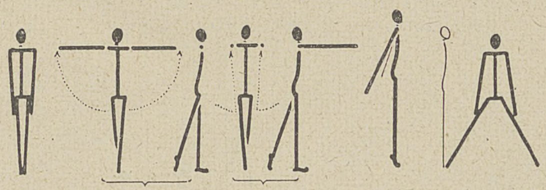
Tegoroczne zawody piąte z rzędu, jako zawody jubileuszowe, muszą wykazać zwiększone wymagania pod względem trudności ćwiczeń, to też praca zawodników i zawodniczek musi być jeszcze gruntowniejsza, zwłaszcza, że wzrasta też liczba zawodników i wytwarza się większa konkurencja.

Zamieszczone poniżej obowiązkowe ćwiczenia na tegoroczne zawody o Mistrzostwo Polski, przez uwzględnienie symetrji w układzie ćwiczeń, mają na celu nie tylko praktyczny rozwój sprawności fizycznej ćwiczącego, ale przede wszystkim wszechstronny rozwój organizmu. Każda zawodniczka lub zawodnik, stający do tak zaszczytnych zawodów, musi być przykładem piękna i wszechstronnego rozwoju osiąganego przez metodyczne ćwiczenia według systemu sokolego.

DRUHOWIE:

Ćwiczenia wolne.

Z postawy zasadniczej.

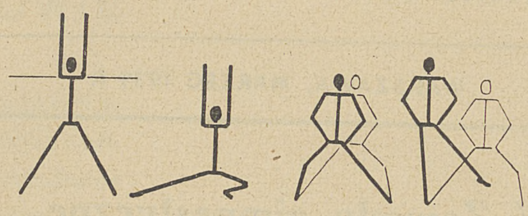


I. 1. 2. II. 1. 4.

I. 1. Wykrok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona w bok,
2. krok prawą, lewa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w przód,
3. krok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w bok,

4. przystaw prawą nogą, ramiona w dół i w przód.

II. 1. Ramiona w dół i w tył na zewnątrz, dłonie na zewnątrz, postawa na palcach,
2. —
3. postawa na stopach, ramiona w dół
4. ćwierćobrotu w lewo na palcach lewej nogi i rozkrok w prawo.



III. 1-4. IV. 1-4. VII. 1.2. 3.

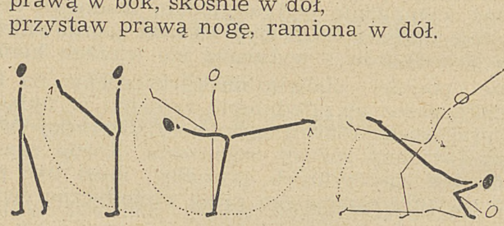
III. 1. Ramiona w bok,
2. zwrot dłoni w górę,
3.4. powoli ramiona w górę.

IV. 1—4. Powoli przysiad na prawej nodze, ramiona wytrzymaj.

V. 1—3. Powoli ramiona w bok,
4. Zwrot dłoni w dół.

VI. 1—4. Powoli powstań do rozkroku, ramiona w dół.

VII. 1. Ugnij lewą nogę, ręce na biodra,
2. przeniesieniem ciężaru ciała, prostuj lewą i ugnij prawą nogę,
3. odbiciem prawej, przenieś ciężar ciała na lewą nogę, wznieś prawą w bok, skośnie w dół,
4. przystaw prawą nogę, ramiona w dół.



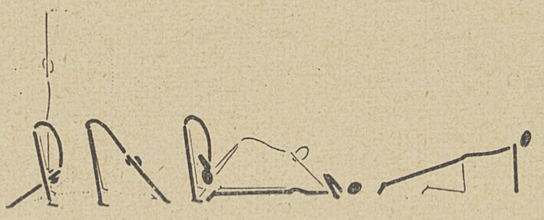
VIII. 1. 2. 3. IX. 1.2.

VIII. 1. Ćwierćobrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach,
2. wymach prawą nogą w przód na wysokość barków, ramiona w bok,
3. wymach prawą w tył i opad w przód do wagi na lewej nodze, ramiona w bok wytrzymaj,
4. —



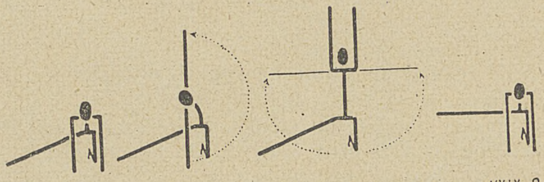
X. 1. 2. 3. 4. XI. 2.

IX. 1—2. Wyprost, ramiona w dół, wymach prawą w przód z pół obrotem w lewo do podporu leżąc przodem, o ramionach ugiętych.
3—4. —
X. 1. Rzutem tułowia w przód, przysiad podparty,
2. powstań, ramiona w tył,
3. wyskok w górę, z wymachem ramion w górę,
4. doskok do półprzysiadu, ramiona w przód, łukiem okrężnym w tył.
XI. 1. Powstań, postawa zasadnicza, ramiona w dół,
2. podskokiem półobrotu w lewo.
3—4. —
XII—XXII. Jak takty I.—X. tylko w przeciwną stronę.
XXIII. 1. Ramiona w przód,
2. ramiona w dół i w bok, podskokiem rozkrok,
3. ramiona w dół i w górę.
4. —



XXIV. 1. 2. 4. XXV. 1. XXVI. 1. 2.

XXIV. 1. Rzutem skłon w dół, ramiona w przód w górę, wysunięte pomiędzy rozstawionymi nogami, jak najdalej w tył,
2. unieś tułów i przenieś ramiona w górę, poczem pogłębieniem skłon w dół z oparciem rąk o ziemię,
3. unieś tułów, przenieś ramiona w przód i pogłębieniem skłon w dół.
4. unieś tułów, dochwyt na kark (splot palców) i ściągnięciem ramion w dół, pogłębieniem skłon rzutem w dół.
XXV. 1. Unieś tułów i rzutem pad w przód do podporu leżąc przodem o ramionach ugiętych w rozkroku,
2. —
3. nogi złącz.
4. —
XXVI. 1—2. Wyprost ramion, podpór leżąc przodem o ramionach prostych,
3. podciągnięciem nóg, klęk, podpór klęczny,
4. rozkrok w prawo.



4. XXVII. 2. XXVIII. 2.-4. XXIX. 2.

XXVII. 1. Pochyl tułów ze skrętem w prawo i przenieś lewe ramię do wewnątrz, dłoń w górę, ręka lekko zwinięta,

2. wymach lewym ramieniem w bok ze skrętem tułowia w lewo,
3. skręt w prawo pochyl tułów i przenieś lewe ramię do wewnątrz,
4. wymach jak na 2.

XXVIII. 1. Skręt w prawo, pochyl tułów i przenieś lewe ramię do wewnątrz,
2. odbiciem prawego ramienia i wymachem w bok lewego, wyprost, ramiona w bok,
3. zwrot dłoni w górę,
4. ramiona w górę.

XXIX. 1. Skłon w przód, podpór klęczny jednonóż,
2. wznieś prawą nogę w bok,
3—4. przenieś prawą nogę w tył.



XXX. 1. XXXV. 1-4. XXXVII. 1. 3.

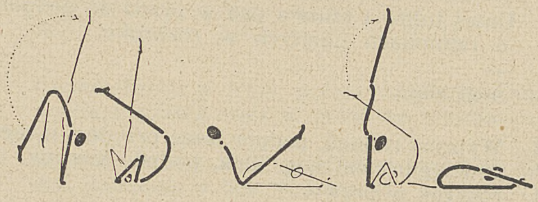
XXX. 1. Wznieś lewe ramię w górę, grzbiet,
2. —
3. przystaw prawą nogę i oprzej lewą rękę, podpór klęczny,
4. rozkrok w lewo.

XXXI.—XXXIV. Jak takty XXVII — XXX tylko w przeciwną stronę.

XXXV. 1. Odbiciem rąk, wyprost do klęku, ręce na biodra,
2—4. powoli skłon w tył.

XXXVI. 1—3. Powoli wyprost,
4. skłon w przód do podporu klęcznego.

XXXVII. 1. Odchyl tułów w tył, siad na pięty,
2. odbiciem i rzutem tułowia w przód, przysiad podparty,
3. podskokiem rozrzut nóg do rozkroku — skłon podparty.
4. —



XXXVIII. 1. XL. 1-4. XLI. 3.4. XLII. 3.4.

XXXVIII. 1—4. Wydźwig do stania na rękach w rozkroku.

XXXIX. 1. Nogi złącz,
2—4. powoli opust do zaznaczonego stania na głowie.

XL. 1—4. Powoli przewrót w przód do leżenia tyłem, ramiona w górę.

XLI. 1. Ramiona w dół, grzbiet,
2. wznieś nogi w przód,
3—4. wyprost do siadu, nogi wzniesione, ramiona w bok.

XLII. 1. Opuść nogi, skłon w dół, ramiona w przód w górę, grzbiet, dłonie opierają się lekko o podstawę,
2—4. pad w tył i przewrót w tył do stania na rękach.



XLIII. 1 2. XLIV. 1 2. 4.

XLIII. 1—2. Opust nóg do zakroku lewą, wyprost, ramiona w górę, dłoń w przód.
3—4. —

XLIV. 1—2. Wykrokiem lewej, skłonem i oparciem rąk, przerzut w przód do półprzysiadu odbiciem naprzemiannóż, ramiona w przód,
3. powstań na palce, ramiona w dół i w bok,
4. postawa, ramiona w dół.

Objaśnienia.

Wszystkie położenia ramiona muszą być doprowadzone do **zupełnego poziomu**, przy uniesieniu w przód lub w bok, do — **pionu**, przy uniesieniu w górę. Głowa powinna być utrzymana prosto, ciężar ciała, zależnie od potrzeby, rozmieszczony na obu nogach lub jednej nodze, tułów utrzymany prosto. Kierunki ramion muszą być ściśle zachowane, a przy uniesieniu w przód, w każdym wypadku oddalone od siebie, na szerokość barków, o ile nie jest podane inne położenie. Dłonie otwarte i zwrócone w dół przy położeniu ramion w bok — do siebie przy położeniu ramion w przód i w górę.

Ruchy wspólne, ramion, nóg i tułowia, muszą być zgodne i kończone, równocześnie, przez zastosowanie szybkości ruchu, np. ramion do szybkości ruchu tułowia lub nóg.

Zmiana ruchu z szybkiego w powolny i przeciwnie musi być zastosowana po ukończeniu poprzedniego pierwiastka. Wytrzymania muszą być wyraźnie zaznaczone, natomiast przejścia z jednego pierwiastka w drugi nie należy wykonywać zrywami tylko łagodnemi przejściami by ruch nie ulegał widocznej niepotrzebnej przerwie.

W takcie I. ciężar ciała musi być przeniesiony zupełnie na nogę wykroczną.

W takcie II. rozchylenie ramion i zwrot dłoni należy ukończyć ze wzniesieniem się na palce. — Rozkrok należy wykonać dostatecznie szeroki, by przy przysiadzie na jednej nodze nie trzeba usuwać nóg z miejsca.

W takcie V. przy przysiadzie, tułów i ramiona muszą zachować położenie pionowe.

W takcie VII. uginanie nóg nie zaduże, ale sprężynowe, po odbiciu noga wzniesiona skośnie w dół.

W takcie VIII. Wymach nogi w przód i w tył należy połączyć, wagę utrzymać na nodze wyprostowanej.

W takcie IX. Półobrotu wykonać przed oparciem rąk na ziemi, rzut tułowia wstrzymać, przez ugięcie ramion i wysunięcie tułowia w przód, nogi złączone powinny powoli opaść na ziemię.

W takcie X. przy wyskoku, ramiona po wymachu w górę, nie wracają, tylko równocześnie ze spadem całego ciała opadają łukiem w tył i przy doskoku — w przód.

W takcie XXIV. Skłony te wykonuje się rzutem, a odbicia do uniesienia

tułowia następują sposobem sprężynowym, przyczem ramiona przenosi się przed sobą w chwili unoszenia się tułowia.

Po założeniu rąk na kark ściągnie się silnie głowę w dół by skłon był jak najgłębszy — poczem wyprost tułowia wyzyska się do padu w przód.

W takcie XXVII. skręty z wymachem następują, rzutem, przyczem b. dużym utrudnieniem stanowi w przeciwną stronę wysunięta noga.

W takcie XXIX. Przeniesienie nogi w tył odbywa się powoli i wysoko uniesionej.

W takcie XXXV. Skłon w tył wykonuje się bez siadu na piętach. Tułów opada w tył z lekko skłonioną głową w tył, aż do dotknięcia się podstawy.

W takcie XXXVII. Stanie na rękach wykonuje się o ramionach prostych.

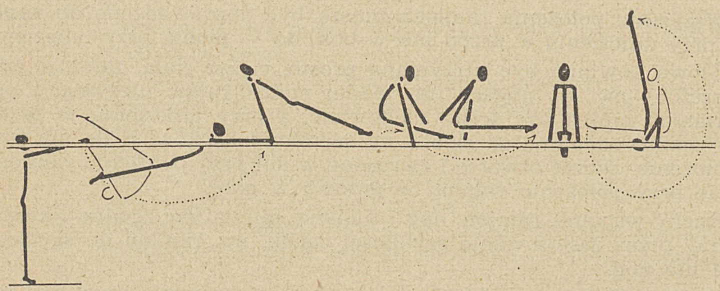
W takcie XXXVIII Stania na głowie nie należy wytrzymywać, tylko gdy głowa oprze się o podstawę, należy ją podwinąć i powoli przejść do leżenia tyłem.

W takcie XL. Należy wpierw unieść nogi, potem tułów i ramiona — następnię na chwilę wytrzymać ten siad.

W takcie XLI. Skłon w przód należy uważać jako zamach do następującego potem przewrotu w tył do stania na rękach, dla tego należy skłon tak wykonać, jakby się nacisnęło sprężyną, która swym rozprężeniem wprowadzi w ruch powrotny.

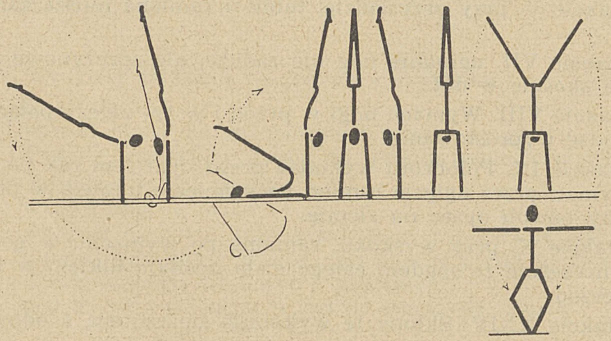
W takcie XLIII. Przerzut powinien być wysoki, a przy powstaniu, ramiona przenosi się łukiem w dół i w bok, poczem w dół.

Poręcze.



W środku poręczy, dochwyt za żerdzie.

Z naskoku do zwieszenia przewrotnego, wspieranie rzutem do oparcia na ramionach — w przednim zamachu wspieranie do podporu na rękach — koło zawrotne w lewo — koło zawrotne w prawo — koło odwrotne w lewo z półobrotem w lewo naprzemian rącz nad lewą żerdzią — stanie na barkach — wydźwig do stania na rękach —powrót i w przednim zamachu półobrotu w lewo równorącz — spad do zwieszenia przewrotnego i podmykiem wyrzut do oparcia na ramionach — wspieranie wychwytem — stanie na rękach — trzyczwarte obrotu w prawo do stania na rękach pobok — zeskok rozkroczny.



Wskazówki.

Należy wykonać wysoki naskok aby, po spadzie do zwieszenia przewrotnego, uzyskać duży zamach, potrzebny dla wykonania wspierania rzutem.

Po rzucie w przód do oparcia na ramionach, wyzyskuje się powstały zamach i wykonuje wspieranie w przednim zamachu.

Przy kole zawrotnym w prawo, przenosi się ciężar ciała na lewe ramię, a gdy nogi przejdą przemachem odwrotnym ponad lewą żerdzią i prawa ręka uchwyci żerdź, następuje szybkie przeniesienie ciężaru ciała na prawe ramię z równoczesnym obrotem w lewo.

Dokończenie obrotu następuje już na prawej ręce jak również dokończenie koła drugim przemachem odwrotnym w lewo, poczem zamachem stanie na barkach.

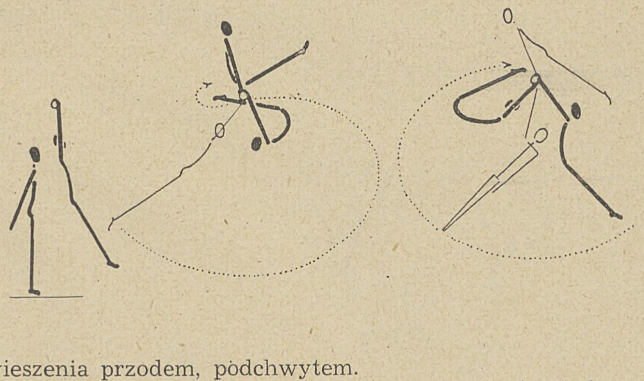
Ze stania na rękach, silnym wyrzutem nóg w przód z równoczesnym zwrotem tułowia w lewo, wykonuje się półobrotu równorącz i spad do zwieszenia przewrotnego, z którego podmykiem następuje wyrzut do podporu przewrotnego i natychmiast wspieranie wychwytem do stania na rękach.

W staniu na rękach wykonuje się trzy przejścia naprzemianrącz w prawo obrotami, bez wytrzymań. Krótkie wytrzymanie po ostatnim obrocie i zeskok rozkroczny.

Ocena.

Wspieranie rzutem do oparcia na ramionach i wspieranie w przednim zamachu . . . . : :	1,— p.
koło zawrotne w lewo, koło zawrotne w prawo i koło odwrotne w lewo z półobrotem w lewo naprzemianrącz, stanie na barkach . .	2,— p.
wydźwig do stania na rękach	1, 5 p.
w przednim zamachu, półobrotu w lewo równorącz	1,5 p.
spad do zwieszenia przewrotnego, podmykiem wspieranie do podporu pierwotnego i wspieranie wychwytem do stania na rękach . .	2,— p
trzyczwarte obrotu w prawo, do stania na rękach pobok, zeskok rozkroczny . . . . : : :	2,— p.

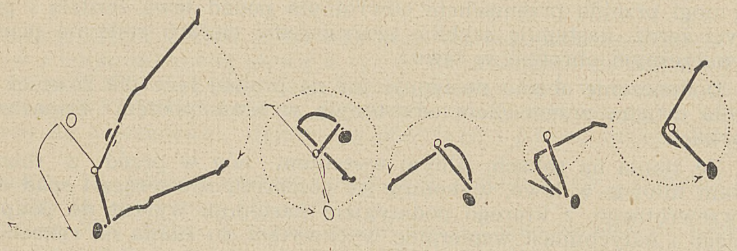
Drążek.



Ze zwieszenia przodem, podchwytem.

Pośrednim zamachem przemyk tyłem do zwieszenia tyłem — puszczaniem lewej ręki, półobrotu w prawo na prawej ręce, do zwieszania przodem nachwytem i wspieranie wychwytem — kołowrót w przód z przechwytem lewą w podchwyt — przemach odboczny w prawo i przemach odwrotny w lewo z ćwierćobrotem w lewo do podporu tyłem — kołowrót w tył — spad, przewlek

i podmykiem zamach — w tylnym zamachu wspieranie — przemyk przodem do stania na rękach — kołowrót olbrzymi — przechwyt skrzyżny prawą przez lewą i kołowrót olbrzymi w tył z półobrotem w prawo do stania na rękach podchwytem — kołowrót olbrzymi w przód — przerzut wprzód do zeskoku.



Wskazówki.

Pośredni zamach nie należy wykonywać za duży, aby można było swobodnie wykonać przemyk tyłem.

Przemyk należy wykonać dostatecznie wysoki, by przejść odmachem w przód do zwieszenia tyłem, o ramionach prostych.

Kiedy tułów dochodzi do zwisu pod drążkiem, następuje puszczenie drążka lewą ręką, wskutek czego powstaje szybki obrót na prawej ręce w chwili gdy nogi przechodzą w przedni zamach.

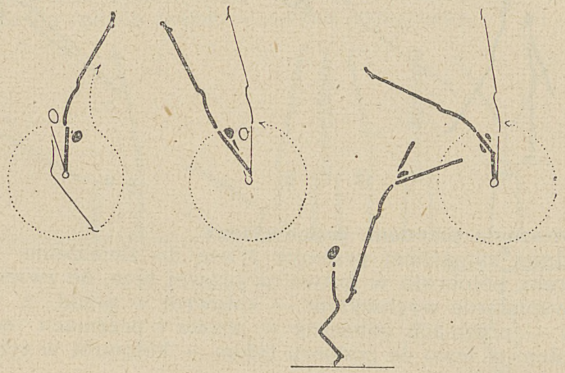
Dochwyt lewą powinien nastąpić w chwili, gdy tułów przechodzi w przód, aby można było wykonać swobodnie wspieranie wychwytem. Kończąc kołowrót w przód, następuje przechwyt lewą w podchwyt i przemach odboczny w prawo, przyczem przenosi się ciężar ciała na lewe ramię i wykonuje obrót w lewo z przemachem odwrotnym w lewo.

Po kołowrocie w tył, podmyk musi być wysoki, aby uzyskać silny zamach dla wykonania wspierania w tylnym zamachu, z którego wysokim przemykiem przechodzi się do kołowrotu olbrzymiego.

Przed przechwytem prawą, należy nieco ręce zbliżyć, aby po przechwycie prawą nie wychylić tułowia na wskos, które to odchylenie utrudnia wykonanie obrotu w przednim zamachu.

Po kołowrocie w przód, należy lekko ugiąć ramiona, a gdy tułów opada w przód, odepchnąć się silnie od drążka.

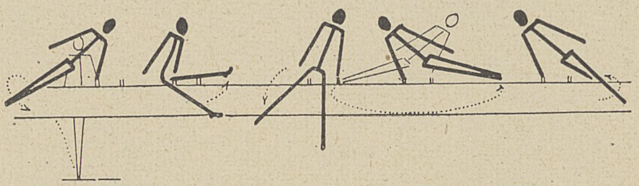
Doskok do półprzysiadu, ramiona w bok.



Ocena.

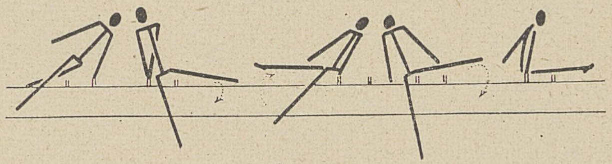
Przemyk tyłem do zwieszenia . . . . 1,— p.
puszczeniem lewej ręki półobrotu w prawo i wspieranie wychwytem 1,5 p.
kołowrót w przód z przechwytem lewą, przemach odboczny w prawo i przemach odwrotny w lewo . . . . 3,— p.
kołowrót w tył, podmykiem zamach wspieranie w tylnym zamachu i przemyk przodem do stania na rękach . . . . 1,5 p.
kołowrót olbrzymi w tył, przechwyt skrzyżny prawą i kołowrót olbrzymi w tył z półobrotem w prawo do stania na rękach podchwytem 2,— p.
kołowrót olbrzymi w przód i przerzut w przód do zeskoku . . . 1,— p.

Koń w szerz.



Z postawy pobok, dochwyt lewą na tylny łęk, prawą na grzbiet.

Z naskoku przemach odboczny w prawo i koło odwrotne lewą z ćwierćobrotem w lewo na lewej ręce do podporu przodem na łękach — dwa koła odboczne w prawo — przemach odwrotny lewą — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w tył z przechwytem prawej na tylny łęk — koło odwrotne prawą z przechwytem lewej na grzbiet — przemach odboczny w lewo i koło odwrotne prawą z ćwierćobrotem w prawo na prawej ręce — dwa koła odboczne w lewo — przemach zawrotny w lewo z przechwytem prawej na przedni łęk — zeskok odboczny w lewo.

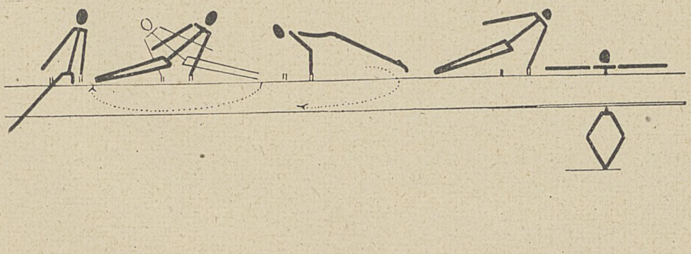


Wskazówki.

Wykonując przemach odboczny, natychmiast przenosi się ciężar ciała na lewe ramię by przy kole odwrotnym, ułatwiony był obrót na lewej ręce. Po skończonym kole odwrotnym przechodzi się do podporu przodem na łękach i wykonuje się dwa koła odboczne w prawo.

Kończąc drugie koło, wykonuje się przemach odwrotny lewą i łącznie nożyce odboczne w lewo, a równocześnie z przemachem okrocznym prawą w tył, następuje przechwyt prawą na tylny łęk i natychmiast rozpoczyna się koło odwrotne prawą, zanim lewa ręka oprze się o grzbiet.

Przy przemachu odbocznym w lewo, postępuje się podobnie jak na początku, by znów można było swobodniej wykonać obrót na prawej ręce i koło odwrotne prawą.

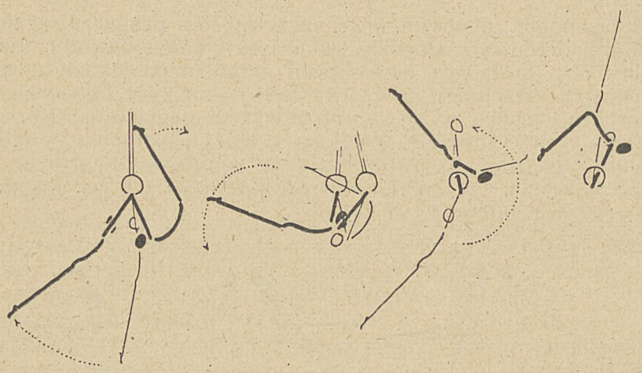


Kończąc drugie koło odboczne w lewo, puszcza się swobodnie nogi w lewo z równoczesnym zwrotem w prawo i przechwytem prawą w podchwyt na przedni łęk. W ten sposób przenosi się cały tułów zawrotnie ponad karkiem konia, a następnie dalszym zwrotem w prawo na prawej ręce, wykonuje się zeskok odboczny w lewo.

Ocena.

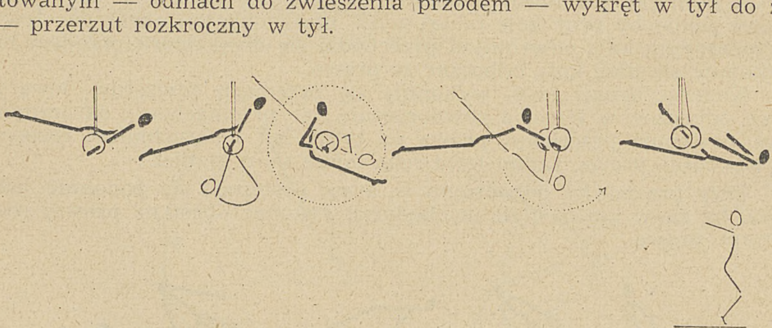
Z naksoku przemach odboczny w prawo i koło odwrotne lewą z ćwierćobrotem w lewo . . . . 1,— p.
dwa koła odboczne w prawo . . . . 1,5 p.
przemach odwrotny lewą i nożyce odboczne w lewo . . . . . 1,— p.
przemach okroczny prawą w tył z przechwytem lewej na grzbiet . .2,— p.
przemach odboczny w lewo i koło odwrotne prawą z ćwierćobrotem w prawo . . . . 1,— p.
dwa koła odboczne w lewo . . . . 1,5 p.
przemach zawrotny w lewo z przechwytem prawej na przedni łęk i zeskok odboczny w lewo . . . . 2,— p.

Kółka.



Ze zwieszenia przodem, zamachem.

Wykręt w tył do zwieszenia — wymyk przodem — poziomka — wydźwigiem stanie na rękach — opust do wagi w podporze przodem — spad do zwieszenia przewrotnego i wspieranie wychwytem — kołowrót w przód o tułowiu wyprostowanym — odmach do zwieszenia przodem — wykręt w tył do zwieszenia — przerzut rozkroczny w tył.



Wskazówki.

Zamach nie powinien być za duży, aby nie zrywać się po wykręcie w tył. Wyzyskując zamach otrzymany po wykręcie, wykonuje się wymyk przo-

dem i zatrzymuje się poziomkę. Wysokie wzniesienie tułowia, a następnie ściągnięcie ramion i wyprostowanie w łuk tułowia, ułatwi nam płynne i spokojne przejście do poziomki.

Wydźwig wykonuje się o ramionach prostych, przyczem należy być ostrożnym, aby nie stracić równowagi przez przeniesienie ciężaru nóg i tułowia w przód.

Powrotne opuszczenie tułowia do wagi wykonuje się powoli, a wagę wytrzymuje się o ramionach prostych.

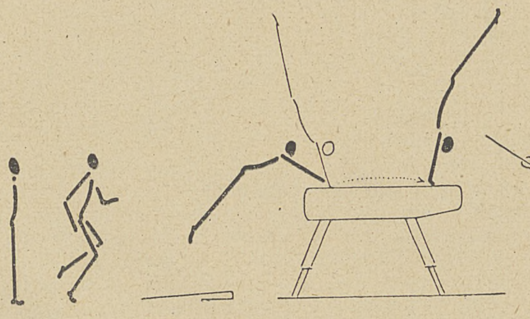
Z wagi szybkim opuszczeniem nóg i złamaniem tułowia, wykonuje się spad do zwieszenia przewrotnego i wspieranie wychwytem, poczem kołowrót w przód o tułowiu wyprostowanym, a gdy tylko znajdziemy się w podporze, w chwili gdy nogi wykonały zamach w tył, następuje odepchnięcie kółek i odmach w tył, poczem wykręt.

Przy przerzucie, należy ramiona ściągnąć, kółka zbliżyć ku sobie, że na moment znajdziemy się w zwieszeniu przerzutnym rokrocznie o lekko skulonym tułowiu. Błyskawiczny wyprost i rzut tułowiem w tył, ułatwi nam zeskok przerzutny.

Ocena.

Wykręt w tył do zwieszenia i wymyk do poziomki	1,5 p.
wydźwigiem, stanie na rękach . . , ...	1,5 p.
opust do wagi w podporze przodem	2,— p.
spad do zwieszenia przewrotnego, wspieranie wychwytem i kołowrót w przód	2,— p.
odmach do zwieszenia i wykręt w tył	2,— p.
przerzut rozkroczny w tył	1,— p.

Przeskok przez konia.



Wysokość: koń 130 cm., mostek, 10 cm.

Z rozbiegu odbiciem obunóż, dochwyt na grzbiet i przeskok na rękach na kark — przerzut w przód.

Wskazówki.

Należy wykonać silne odbicie się nogami by wynieść tułów do zaznaczonego stania na rękach.

Oparcie się rękami na grzbiecie należy uważać jako pierwsze odbicie rękami i dla tego nie może być żadnego wytrzymania, natomiast należy wyzyskać ruch tułowia w przód i wykonać poskok w przód, na rękach na kark i odbić się rękami, a tułów przenieść przerzutem w przód.

Wszystkie te zmiany, tj. odbicie nogami, pierwsze odbicie rękami, poskok i drugie odbicie, a następnie przerzut muszą następować szybko po sobie, jako jeden skok.

Ocena.

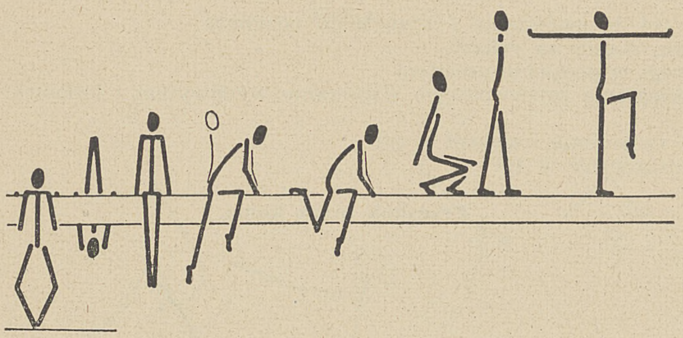
Rozbieg i odbicie . . . . : :	1,— p.
naskok do zaznaczonego stania na rękach i poskok w przód . . .	6,5 p.
odbicie i przerzut w przód do półprzysiadu i postawy	2,5 p.

Obowiązkowe ćwiczenia na zawody gimnastyczne o mistrzostwo Polski

DRUHNY:

Program zawodów.
1. Obowiązkowe ćwiczenia maczugami opisane w Dodatku Techn. nr 9 z 1938 r.
   Dowolne ćwiczenia wolne.
2. Obowiązkowe i dowolne ćwiczenia na równoważni.
3. Obowiązkowe ćwiczenia na poręczach.
   Dowolne ćwiczenia na poręczach o nierównych żerdziach.
3. Obowiązkowe i dowolne ćwiczenia na kółkach.
5. Obowiązkowe i dowolne przeskoki przez konia wszerz.

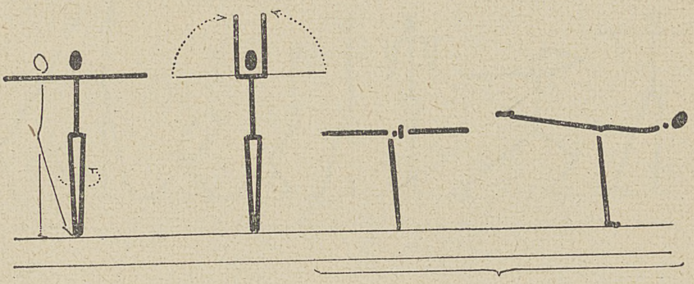
Równoważnia:



Z postawy pobok podchwytem.

Wymyk przodem (bez zmiany chwytu) — siad na lewym udzie — przechwyt w przód, zaczep prawej za sobą na kładce i wejście do przysiadu (stopy blisko siebie) — powstań i ramiona w bok — krok polkowy prawą, skurcz lewą nogę, ramiona wykonują lekką falę w czasie kroku polkowego, w momencie skurczenia nogi ręce postawić pionowo, dłonie na zewnątrz, — skręt tułowia w lewo, zwrot głowy w prawo, patrz na prawą rękę (ramiona równolegle do kładki) — skrętem rąk w dół, w przód i w górę zwrot dłoni w górę i zwrot głowy w lewo — szybki skręt tułowia nawprost, wykrok lewą i ćwierć obrotu w prawo do postawy na palcach — powoli ramiona w górę — opad tułowia do wagi na prawej nodze — wyprost, rozkrok w lewo na palcach, ramiona w bok (ciężar ciała na prawej nodze) — ugnij prawą nogę do wypadu w bok, prawą rękę na głowie złóż, lewe ramię wytrzymaj, zwróć głowę w lewo — wyprost prawej nogi, ćwierć obrotu w lewo z przeniesieniem ciężaru ciała na lewą nogę, prawa noga w zakroku na palcach, ramiona w przód, prawe ramię łukiem dolnym — wymachem prawej nogi w przód i podskokiem na lewej nodze, nożyce, spad na prawą nogę, lewa lekko uniesiona nad kładką, ramiona w bok — krok polkowy lewą nogą, skurcz prawą nogę, ramionami fala w czasie kroku polkowego i wzniesienie rąk w górę w czasie wzniesienia kolana — skręt tułowia w prawo, zwrot głowy w lewo — skrętem rąk w dół, w przód i w górę, zwrot dłoni w górę i zwrot głowy w prawo, — szybki skręt tułowia nawprost, wykrok prawą, postawa na palcach, z ćwierć obrotem w lewo — powoli ramiona w górę — opad tułowia do wagi na lewej nodze — wyprost — rozkrok w prawo na palce, ramiona w bok (ciężar ciała na lewej nodze) — ugnij lewą nogę do wypadu w bok, lewą rękę na głowie złóż, prawą rękę wytrzymaj, zwrot głowy w prawo — wyprost lewej nogi, ramiona w bok, ciężar ciała na lewej nodze, stojąc pobok wykrok skrzyżny prawą przed lewą z równoczesnym wspięciem obunóż, ramiona skurcz, ręce zwrócone na zewnątrz — trzy czwarte obro-

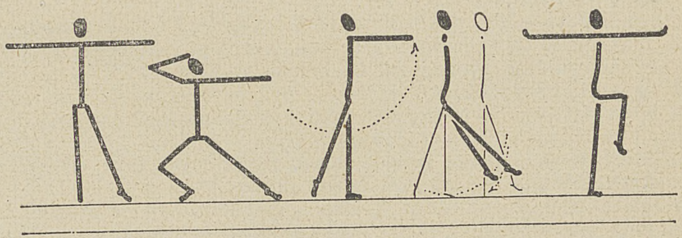
tu w lewo do wykroku lewą nogą na palcach — lewą nogę w przód (prawa w zakroku ugięta), ramiona w bok ruchem odepchnięcia i zwrot dłoni w górę — ramiona w górę — skłon w dół z dochwytem oburącz za prawą stopę, głowa skłoniona do prawego kolana — wyprost, ramina w górę, ciężar ciała na lewej nodze — wykrok prawą — skłon z dochwytem za kładkę i zeskok zawrotny powyż w lewo.



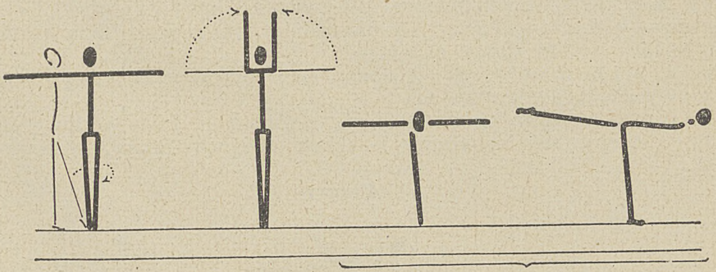
(widok z przodu i z boku)

Wskazówki:

Wymyk należy wykonać płynnie obunóż. W siadzie bokiem prawą nogę zaczepić blisko siebie, a wstając lewą nogę stawiać blisko prawej nogi, aby po oderwaniu ramion od kładki przejść do niskiego przysiadu.



W czasie kroku polkowego należy zrobić ramionami dwie fale, a postawienie rąk ma być zakończeniem drugiej fali.



(widok z tyłu i z boku)

Podczas skrętu tułowia nie należy wykonywać żadnego ruchu w biodrach, udo nogi skurczonej i ramiona powinny być równolegle do kładki.

Ruch ręką wykonać płynnie do położenia „ramiona w bok dłoń". Idąc w dół ręka zakreśla kąt 180° w płaszczyźnie czołowej, idąc przodem do położenia w górę zakreśla kąt 180° w płaszczyźnie strzałkowej i 90° kąt do przedłużenia ramienia.

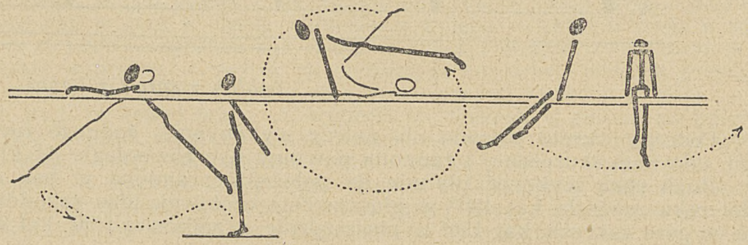
Nożyce winny być jaknajszerzej rozwarte. Obie wagi wykonać należy poprzek kładki. Trzy czwarte obrotu trzeba robić we wspięciu, a kończąc obrót opuścić prawą piętę, a lewą nogę zostawić w wykroku na palcach i odsunąć ją lekko w przód przechodząc do półprzysiadu na prawej.



Ocena:

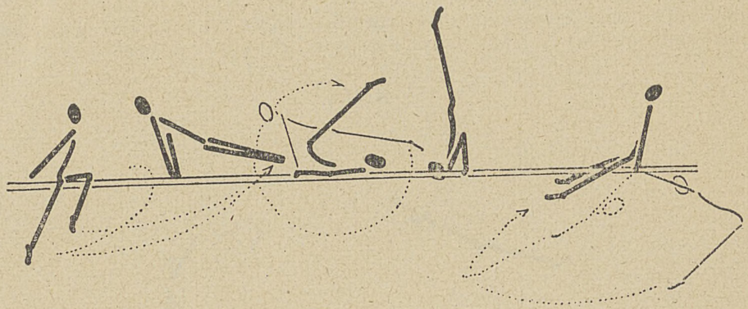
Wymyk przodem — siad na lewym udzie — przechwyt i zaczep prawą za sobą, wejście do przysiadu i powstań, ramiona w bok . . .	0,5 p.
krok polkowy prawą, skurcz lewą nogą, ramiona wykonują lekką falę, dłonie nazewnątrz, skręt tułowia w lewo, zwrot głowy w prawo, ramiona równolegle do kładki	0,7 „
skrętem rąk w dół zwrot dłoni w górę i zwrot głowy w lewo, szybki skręt tułowia na wprost, wykrok lewą i ćwierć obrotu w prawo, postawa na palcach, ramiona w bok	0,5 „
powoli ramiona w górę, powoli opad do wagi na prawej nodze . .	1,— „
wyprost, rozkrok w lewo, ramiona w bok, ugnij prawą nogę do wypadu w bok, prawa ręka na głowę, zwróć głowę w lewo	0,5 „
wyprost prawej, ćwierćobrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach, ramiona w przód, wymach prawej nogi i podskokiem nożyce odbiciem lewej, spad na prawą nogę, ramiona w bok	1,4 „
krok polkowy lewą, skurcz prawę nogę, ramionami fala, dłonie nazewnątrz, skręt tułowia w prawo, zwrot głowy w lewo	0,7 „
skrętem rąk w dół, zwrot dłoni w górę i zwrot głowy w prawo, szybki skręt tułowia na wprost wykrok prawą z ćwierćobrotem w lewo na palcach, ramiona w bok, zwrot dłoni w górę	0,5 „
powoli ramiona w górę, powoli opad do wagi na lewej nodze . . .	1,— „
wyprost, rozkrok w prawo, ramiona w bok, ugnij lewą nogę do wypadu w bok, lewa ręka na głowę, zwróć głowę w prawo	0,5 „
wyprost lewej, ramiona w bok, wykrok skrzyżny prawą, ramiona skurcz, trzy czwarte obrotu w lewo do wykroku lewą na palce . . .	0,7 „
wysuń lewą w przód, półprzysiad na prawej, ramiona w bok ruchem odepchnięcia i zwrot dłoni w górę	0,5 „
ramiona w górę, skłon w dół z dochwytem oburącz za prawą stopę, skłon głowy do prawego kolana	1,— „
wyprost, prawa w zakroku na palcach, ramiona w górę, wykrok prawą, skłon z dochwytem za kładkę i zeskok zawrotny powyż w lewo .	0,5 „

Poręcze:



W środku poręczy z oparcia na ramionach:

Z naskoku do oparcia na ramionach, zamach w przód — zamach w tył — w przednim zamachu podpór przewrotny — w tylnym zamachu wspieranie — przemach odwrotny lewą na lewą żerdź i ćwierćobrotu w prawo do siadu na prawej żerdzi, prawe ramię w tył — zsiad odboczny w lewo z ćwierćobrotem w lewo naprzemianrącz — spad do podporu przewrotnego i wspieranie wychwytem, stanie na barkach — przewrót w przód do oparcia na ramionach — w tylnym zamachu odmach do zwieszenia skulonego — wspieranie wychwytem do siadu rozkrocznego — przemach odwrotny lewą do środka z ćwierćobrotem w lewo dopodporu leżąc przodem — przemach okroczny lewą w tył i zezskok odboczny w prawo.

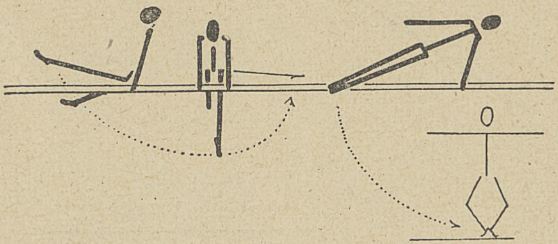


Wskazówki:

Po naskoku do oparcia na ramionach, wykonuje się zamach w przód i w tył, a przy ponownym zamachu w przód, wznosi się nogi do podporu przewrotnego, by z niego uzyskać silny zamach, potrzebny do wspierania w tylnym zamachu.

W przednim zamachu wykonuje się przemach odwrotny lewą, na lewą żerdź i natychmiast ćwierćobrotem w prawo przechodzi się w podpór leżąc przodem z równoczesnym przeniesieniem prawej nogi w bok i nie wytrzymując ruchu wykonuje się przemach okroczny prawą z ćwierćobrotem w prawo do siadu na prawej żerdzi, lewa noga ugięta, prawa wyprostowana cofnięta w tył. Równocześnie z cofnięciem nogi w tył, przechodzi prawe ramię w tył, aby uzyskać zamach na wykonanie z siadu, przemachu odbocznego w lewo.

Wykonując zsiad odboczny, rzutem w lewo, dochwytuje się prawą ręką na dalszą żerdź obok lewej ręki i natychmiast przechwytuje się lewą ręką na lewą żerdź z ćwierćobrotem w lewo, zanim nogi opadną w dół. Wyzyskując zamach, wykonuje się spad do podporu przewrotnego, z którego wychwytem przechodzi się do stania na barkach.



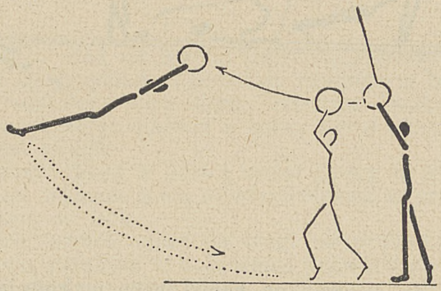
Przewrót w przód wykonuje się o tułowiu wyprostowanym, a w tylnym zamachu, wykonuje się odmach do zwieszenia lekkoskulonego, by w przednim zamachu przejść do zwieszenia przewrotnego i wspieraniem wychwytem — do siadu rozkrocznego.

Z siadu, wykonuje się przemach odwrotny lewą do środka z ćwierćobrotem w lewo do podporu leżąc pobok, następnie przemach okroczny lewą w tył i natychmiast ze skok odboczny w prawo.

Ocena:

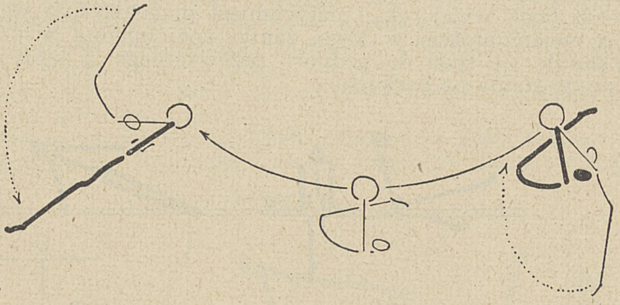
Wspieranie w tylnym zamachu — przemach odwrotny lewą — ćwierćobrotu w prawo do podporu leżąc pobok — przemach okroczny prawą w tył z ćwierćobrotem w prawo do siadu na prawej żerdzi . . . . . 1,— p.
Zsiad odboczny w lewo z ćwierćobrotem w lewo naprzemianrącz . . 2,— „
Spad do podporu przewrotnego, wspieranie wychwytem, stanie na barkach . . . . 3,— „
Przewrót w przód, w tylnym zamachu odmach — wspieranie wychwytem do siadu rozkrocznego . . . . 2,5 „
Przemach odwrotny lewą z ćwierćobrotem w lewo do podporu leżąc pobok, przemach okroczny lewą w tył i zeskok odboczny w prawo . . . 1,5 „

Kółka.



Z postawy pod kółkami; dochwyt:

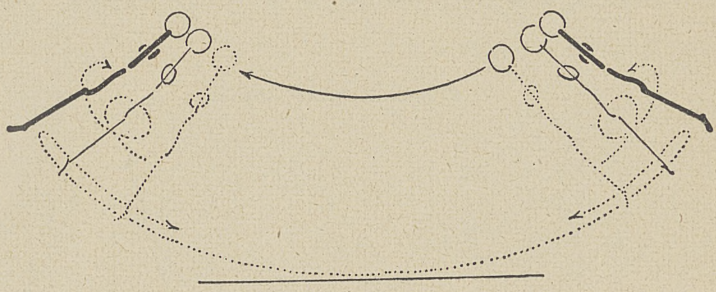
Rozbiegiem w przód zamach w przód — zamach w tył odbiciem naprzemiannóż — zamach w przód odbiciem naprzemiannóż — zamach w tył odbiciem naprzemiannóż i zwieszenie przewrotne — w przednim zamachu, podmykiem zamach w tył odbiciem naprzemiannóż i cały obrót w lewo — w przednim zamachu cały obrót w prawo i zamach w tył odbiciem naprzemiannóż — zamach w przód odbiciem naprzemiannóż i zwieszenie przewrotne — w tylnym zamachu wykręt w tył — zamach w przód odbiciem naprzemiannóż i przerzut w tył.



Wskazówki:

Po ujęciu kółek, należy się cofnąć nieco w tył, poczem rozbiegiem w przód wykonać zamach w przód. Następny zamach w tył, w przód i znów w tył, wy-

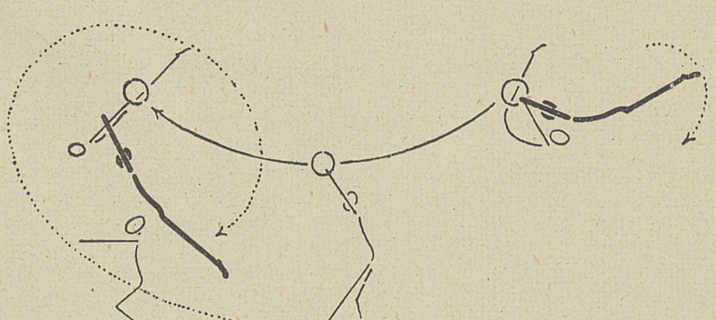
konuje się odbiciem naprzemiannóż. Po drugim zamachu w tył, wykonuje się zwieszenie przewrotne o ramionach prostych i w tym zwieszeniu przechodzi się zamachem w przód.



Wysokim podmykiem i odbiciem się naprzemiannóż uzyskuje się silny zamach w tył, w którym energicznym rzutem tułowia w lewo, otrzymuje się cały obrót i przechodzi się w przód, przy pomocy odbicia się naprzemiannóż by znów w przednim zamachu wykonać cały obrót w przeciwną stronę i powrotny zamach w tył.



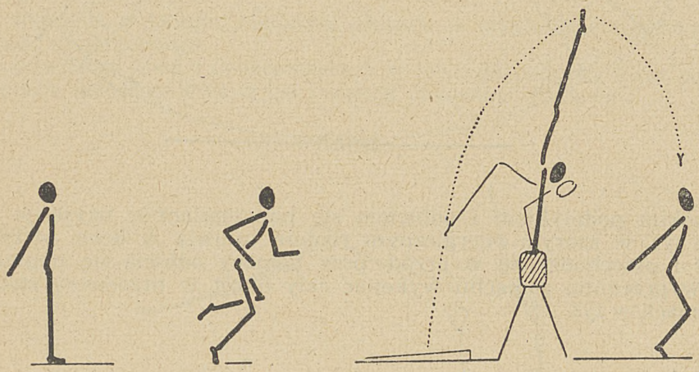
W przednim zamachu wykonuje się zwieszenie przewrotne, z którego w tylnym zamachu następuje wykręt do zwieszenia, a w przednim zamachu z odbicia naprzemiannóż, przerzut w tył, z zaznaczeniem zwieszenia przerzutnego.



Ocena:

Rozbiegiem zamach w przód, trzy zamachy odbiciem naprzemiannóż i zwieszenie przewrotne w tylnym zamachu . . . . 2,— p.
Podmykiem zamach . . . . 1,— „
Cały obrót w tylnym zamachu i cały obrót w przednim zamachu . . 1,— „
W przednim zamachu zwieszenie przewrotne, w tylnym zamachu wykręt w tył . . . . 3,— „
W przednim zamachu przerzut w tył . . . . 3,— „

Przeskok przez konia:



Wysokość konia 120 cm. — mostka 10 cm.
Z rozbiegu odbiciem obunóż, przerzut w przód

Objaśnienia:

Aby uzyskać swobodne wzniesienie do stania na rękach musi być: Szybki i swobodny rozbieg, silne i pewne odbicie nogami.

Najważniejszym momentem jest dobieg i skok na mostek. Nie należy wstrzymywać szybkości przy dobiegu do mostka, a raczej jeszcze zwiększyć.

Naskok wykonuje się do podporu o lekko ugiętych ramionach, w miarę gdy tułów wznosi się w górę, prostują się ramiona. — Stania nie należy wytrzymywać i po przeniesieniu ciężaru ciała w przód, silnym odepchnięciem się rękami, wykonać przerzut.

Ocena:

Rozbieg . . . . 1,— p.
odbicie, naskok do zaznaczonego stania na rękach i przerzut . . . 8,— „
doskok i postawa . . . . 1,— „

Śląsk — Mazowsze

MIĘDZYDZIELNICOWE ZAWODY GIMNASTYCZNE ŻEŃSKIE.

W dniu 2 lutego br. odbyły się w Łodzi, pierwsze żeńskie zawody gimnastyczne, pomiędzy Dzielnicą Śląską i Mazowiecką.

Zawody odbyły się w sali „Śpiewaków“ przy licznie wypełnionej widowni.

Słowo wstępne wygłosił naczeln. Dz. Lindner, witając przedstawicieli władz państwowych, wojskowych i sokolich, oraz pokrótce omówił potrzebę ćwiczenia kobiet na przyrządach.

Program zawodów obejmował: ćw. wolne, na równoważni, na poręczach, na kółkach, przeskoki przez konia.

Poziom zawodów, z powodu niestawienia się wybranych zawodniczek Śląskich, nie był na tej wysokości, jakiej należy się spodziewać, przy spotkaniu się dwóch wyborowych zespołów.

Nie mam zamiaru omawiania przyczyn, nieobecności czołowych zawodniczek Śląskich, dzięki czemu bez trudu zwyciężyła Dz. Mazowiecka, natomiast chcę zwrócić uwagę na pewne niedociągnięcia obecnych zawodniczek.

W ćwiczeniach wolnych brak wykończeń, a szczególnie daje się to zauważyć w postawach statystycznych lub przy ruchach wolno wykonywanych. Nieprzestrzeganie kierunku ruchu, niedociąganie ramion, względnie nie wykonanie skłonu do ostatecznej granicy, odbija się ujemnie na pięknie postawy i ruchu.

Druhny, niepotrzebnie naśladują ćwiczenia męskie, które im wcale nie przystoją, a wiele z tych ćwiczeń zupełnie nie odpowiadają. Siady rozkroczne czy wykroczno-zakroczne (szpagaty), ani ładne, ani zdrowe, ani estetyczne, ale za to cyrkowe, nie powinny mieć zastosowania w ćwiczeniach druhen.

W ćwiczeniach wolych druhen, powinien przeważać pierwiastek z tańca i rytmiki czy z plastyki o bogatym zasobie ruchów płynnych i miękkich.

To samo dotyczy ćwiczeń na równoważni. Za wiele ćwiczeń siłowych, źle powiązanych, przytem o ruchach niewykończonych. Trzymanie prosto głowy, wyciąganie ramion w nakazanych kierunkach, prawie u wszystkich druhen nie były przestrzegane. Również nie powinny mieć miejsca siady wykroczno-zakroczne lub rozkroczne, kiedy jest tak bogaty zasób innych trudnych, a jednocześnie estetycznych ćwiczeń.

Ćwiczenia na poręczach były bardzo słabe, zwłaszcza ćw. na równych poręczach obfitowały w liczne pośrednie zamachy. Zupełnie nie odpowiedni jest, przewrót w przód ze stania pobok oparciem na piersiach na przeciwnej żerdzi.

W ćwiczeniach na kółkach okazały się druhny bardzo niepewne. Wyjątek stanowiła jedna z druhen, która miała pełny, żywy i pewny zamach.

Skoki nie udawały się wogóle. Zawiodły doskoki, które powinny być wykończone na równi z lotem ciała nad przyrządem. Wprawdzie przyczyniło się ku temu nieodpowiednia wysokość mostka w stosunku do wysokości konia, ale pomimo to, widziało się, że druhny skoków nie miały opanowanych.

Należy przychylnie powitać wprowadzenie międzydzielnicowych zawodów żeńskich, jednakże przy doborze zespołów, trzeba zachować większą ostrożność, niż u druhów i przeprowadzić ściślejszą kontrolę ćwiczeń, gdyż druhny będą zawsze narażone na większą krytykę — niż druhowie.

W zawodach Łódzkich, b. dobrze się zaprezentowała dhna Finówna z Warszawy uzyskując 43,2 p. na 50 — możliwych, drugie miejsce zajęła dhna Petkówna z Pabjanic z wynikiem 42,3 p., trzecie miejsce uzyskała dhna Timówna z Katowic osiągając 42.— p.

Wynik 159,2 : 145 dla Mazowsza był miłą niespodzianką i powinien pobudzić zawodniczki Mazowsza do pilniejszej pracy, by niewypuścić z rąk zdobytej przechodniej nagrody.

Następne zawody odbędą się na terenie Śląska, gdzie ambicją Ślązaczek będzie odzyskać odebrane sobie pierwszeństwo.

F.